



Здоров'я нації — добробут держави



ISSN 2412-4451

# Здоров'я України<sup>®</sup>

## М Е Д И Ч Н А   Г А З Е Т А

№ 10 (431) травень 2018 р.  
Передплатний індекс 35272

www.health-ua.com



Доктор медицинских наук, профессор  
**Лидия Калюжная**

**Дерматологические признаки  
внутренних заболеваний**

Читайте в рубрике **Дерматология**  
на сторінці **40**



Кандидат медицинских наук  
**Елена Романова**

**Кардиологи – семейным  
врачам: что нужно  
знать и к чему стремиться  
в клинической практике?**

Читайте на сторінці **18**



Кандидат медицинских наук  
**Валентина Чернова**

**Аденоматозні та гіперпластичні  
поліпи шлунка: тактика  
ведення пацієнтів**

Читайте на сторінці **62**

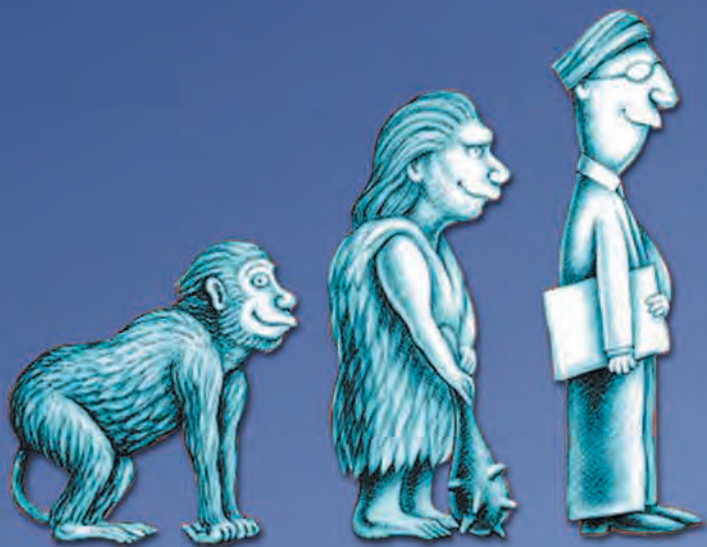


# Небілет<sup>®</sup>

небіволол

Інформація для спеціаліста в галузі охорони здоров'я  
про рецептурний лікарський засіб

## β-блокатор III генерації з вазодилатуючими властивостями<sup>1</sup>



### Скращена інструкція для медичного застосування рецептурного лікарського засобу

**Склад:** діюча речовина: 1 таблетка містить небіволол (у вигляді небівололу гідрохлориду) 5 мг.

**Показання:** есенціальна артеріальна гіпертензія. Хронічна серцева недостатність легкого ступеня або помірного ступеня тяжкості, як доповнення до стандартних методів лікування хворих віком від 70 років.

**Протипоказання:** підвищена чутливість до діючої речовини або інших компонентів препарату; печінкова недостатність або обмеження функції печінки; гостра серцева недостатність, кардіогенний шок або епізоди декомпенсації серцевої недостатності, що вимагають внутрішньовенного введення діючих речовин із позитивним інотропним ефектом; синдром слабкості синусового вузла, у тому числі синоаурикулярна блокада, АВ-блокада II-III ступеня (без штучного водія ритму); бронхоспазм та бронхіальна астма в анамнезі та інші.

**Спосіб застосування та дози.** Есенціальна артеріальна гіпертензія – дорослим пацієнтам приймати 1 таблетку Небілету<sup>®</sup> (5 мг небівололу) на добу. Хронічна серцева недостатність – лікування хронічної серцевої недостатності повинно починатися з повільного титрування дози з 1,25 мг на добу до досягнення індивідуальної оптимальної підтримуючої дози. Максимальна рекомендована доза становить 10 мг на добу. Особливості застосування. Містить лактозу. Не слід приймати хворим з непереносимістю галактози.

**Побічні реакції:** Часто (≥ 1/100 - </10) головний біль, запаморочення, парестезії, задишка, запор, нудота, підвищена втомлюваність, набряки. Побічні реакції, що зустрічаються іноді (≥ 1/1000 </ 100) та дуже рідко (≥ 1/10000) наведені в інструкції.

**Виробник:** БЕРЛІН-ХЕМІ АГ. Плінікер Ber 125, 12489 Берлін, Німеччина

За детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування препарату Небілет<sup>®</sup> № UA/9136/01/01, що затверджена наказом МОЗ України № 257 від 30.04.2015

1. Thomas Münzel, Tommaso Gori. Nebivolol – The Somewhat-Different β-Adrenergic Receptor Blocker. JACC. Vol. 54, No. 16, 2009: 1491-9.



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Представництво в Україні – «Берлін-Хемі/А.Менаріні Україна ГмбХ»  
Адреса: м. Київ, 02098, вул. Березняківська, 29.  
Тел.: (044) 494 33 88, факс: (044) 494 33 89

UA\_Neb\_02\_2017\_V1\_Visual  
Останнє оновлення 01.11.2017



## ЗМІСТ

## КАРДІОЛОГІЯ, РЕВМАТОЛОГІЯ

Торасемид и торасемид медленного высвобождения: взгляд с точки зрения клинической фармакологии С.Н. Кожухов .....	6-7
Ішемічна хвороба серця в жінок D. Duda-Pyszny, P. Trzeciak, M. Gasior .....	14-15
Дислипидемии: успешная коррекция возможна О.Н. Барна .....	17
По итогам научно-практической конференции, 15 мая, г. Львов	
Кардиологи – семейным врачам: что нужно знать и к чему стремиться в клинической практике? Е.Н. Романова, Т.В. Гетьман, Ю.В. Зинченко и др. ....	18-20
По итогам научно-практической конференции, 17-18 мая, г. Киев	
Современная антигипертензивная терапия: препараты и особенности В.В. Батушкин.....	21
Международный телемост по случаю десятилетия валсартана производства компании КРКА в Украине А.Д. Радченко, R. Accetto, М.Н. Долженко .....	23-24
Контроль боли при остеоартрозе А.В. Курята.....	25
По итогам научно-практической конференции, 16-17 мая, г. Днепр	
Торасемид: важные преимущества в терапии отеочного синдрома .....	27
Резистентність до антитромбоцитарних препаратів у пацієнтів зі стабільною ішемічною хворобою серця.....	29

## ПУЛЬМОНОЛОГІЯ

Дискусійні питання небулайзерної терапії Н.В. Банадига .....	66-67
За підсумками науково-практичної конференції, 14-15 березня, м. Вінниця	
Негоспітальна пневмонія у дорослих M. Kolditz, S. Ewig .....	68-69

## ОФТАЛЬМОЛОГІЯ

Сухой глаз: последние новости в определении, классификации, диагностике и лечении С.А. Рыков, Г.И. Дрожжина, Н.Г. Завгородняя и др. ....	32-35
По итогам научно-практического семинара, 19 апреля, г. Киев	

## УРОЛОГІЯ, НЕФРОЛОГІЯ

Инфекции мочевыделительной системы: пути повышения комплайенса к терапии у женщин Т.В. Будник .....	57
Оптимизация терапии инфекций мочевыводящих путей у пациентов детского возраста Т.В. Крючко .....	65
По материалам научно-практической конференции с международным участием, 1-3 марта, г. Трускавец	

## ФІТОТЕРАПІЯ

Оздоровлення фітозасобами як складова народної медицини. Актуальні та проблемні питання: через призму досліджень до практичного застосування Т.П. Гарник, Л.В. Андріюк, О.І. Волошин та ін. ....	70-71
---	-------

## ЛІКТРАВИ

Роль Гипертофитола в комплексной терапии артериальной гипертензии с сопутствующими нарушениями ритма А.А. Опарин, А.Г. Опарин, Н.В. Лаврова .....	30
--	----

## ПРАВОВІ АСПЕКТИ

Громадська організація «Всеукраїнське об'єднання захисту медичних працівників» Л.В. Секелик .....	55
--	----

# 3 днем МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА!

Для вас не буває чужого болю та безнадійних ситуацій, адже ваше чуйне серце завжди переймається долею кожного пацієнта.

Ми щиро бажаємо вам наснаги, добробуту та міцного здоров'я!



З найтеплішими побажаннями, колектив фармацевтичної компанії Takeda в Україні



## ПРЕС-РЕЛІЗ



## Takeda купує глобальну біофармацевтичну компанію Shire

**Ради директорів Takeda та глобальної біофармацевтичної компанії Shire досягли домовленості про придбання компанією Takeda компанії Shire. Процес придбання буде завершено в першій половині 2019 року.**

Купівля Shire дозволить Takeda прискорити процес трансформації в гнучку науково-дослідницьку глобальну фармацевтичну компанію, позиція якої дасть змогу задовольняти потреби пацієнтів з різних куточків світу в інноваційних лікарських засобах.

Shire має лінійку продуктів, що перебувають на середній та пізній стадіях розробки, а також макромолекулярні програми, новітні технології генної терапії й рекомбінантні білки. Ці напрацювання в поєднанні з науково-дослідницькою базою Takeda створять взаємодоповнюючу потужну лінійку продуктів та підсилять потенціал науково-дослідницької діяльності з фокусом на інноваціях у цілому. Очікується, що після придбання Shire 75% продажів Takeda будуть надходити від 5 терапевтичних областей: гастроентерологія, неврологія, онкологія, рідкісні захворювання, терапія дериватами плазми крові.

Географічно присутність Takeda значно збільшиться, особливо в США. Отже, компанія займатиме лідируючі позиції на двох найбільших ринках лікарських засобів світу – Японії та Америки.

Придбання фармацевтичної компанії Shire супроводжується й фінансовими вигодами: значне збільшення показника чистого прибутку в розрахунку на одну акцію вже починаючи з першого фінансового року після завершення угоди, а також генерування додаткових грошових потоків. Існуюча дивідендна політика Takeda залишиться ключовим компонентом майбутніх доходів акціонерів, що сприятиме збереженню високого рейтингу надійності інвестицій.

Завдяки активам Shire компанія Takeda зможе стати глобальною біофармацевтичною науково-дослідницькою компанією зі штаб-квартирою в Японії, в основі рішень і діяльності якої будуть незмінні вже понад 235 років цінності та філософія Такеда-їзму.

UA/TAK/0618/0019



# Оздоровлення фітозасобами як складова народної медицини. Актуальні та проблемні питання: через призму досліджень до практичного застосування



Т.П. Гарник

**Останніми роками як в Україні, так і в інших країнах світу набувають усе більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи й засоби профілактики та лікування, у тому числі мануальна, рефлекс-, фіто- й ароматерапія.**

Ароматерапія — один із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні леткі ароматичні сполуки, які накопичують рослини, — ефірні олії. При правильному застосуванні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, що впливають на всі системи й органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я та можливі психічні розлади.

Мета цієї роботи — аналіз літературних даних і власних спостережень щодо застосування фіто-, аромазасобів у комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії оздоровлення, а також при різних найбільш розповсюджених захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату та з метою підвищення працездатності.

Варто також акцентувати увагу на критеріях оцінювання якості окремих лікарських рослин (ЛР), що накопичують достатньо ефірних олій, придатних для медичного застосування, та способах їх використання.

Багато тисяч років людство користується цілющими властивостями ЛР. У наші дні мистецтво фітотерапії, безумовно, не може замінити класичну медицину, однак біологічно активні речовини рослин мають цілу низку переваг перед медикаментозними засобами в профілактиці та лікуванні патологічних процесів [1].

Ефірні олії широко застосовуються в сучасному житті, зокрема в харчовій та косметичній промисловості для додавання запаху, поліпшення смаку та збереження продуктів харчування. Але головна сфера їхнього використання — фармація [1, 2].

Відомо, що ЛР та їх ефірні олії мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; сприятливо впливають на нервову систему — емоційно заспокоюють, стабілізують психічне здоров'я; характеризуються позитивними дерматологічними і косметичними ефектами, відновлюючи та зберігаючи здоров'я й красу шкіри та волосся; оновлюють механізм саморегуляції в організмі, мають біоенергетичну цінність.

Надзвичайно важливим є правильне застосування, адже при дотриманні дозування ефіролеткі сполуки регулюють фізіологічні процеси в організмі, не мають негативного побічного впливу й не зумовлюють звикання [5-7].

Рекомендують їх для використання в медичній практиці в амбулаторних умовах перш за все як регулятори емоційного фону, для покращення

настрою, підвищення працездатності, концентрації уваги, загострення пам'яті, зняття втоми, для усунення безсоння, тривоги, тощо [8-10]. Дію ефірних сполук пояснюють здатністю модифікувати електромагнітне поле людини та передавати коливання на вегетативну нервову систему, що визначає їхній вплив на функціонування нервової системи та гормональний статус людини [1, 5].

Кипарисова ефірна олія має гормонорегулюючий вплив на жінок. Її застосування показане при полікістозі яєчників. Соснову та ветиверову ефірні олії вважають гормонотропними засобами для чоловіків, а шавлієву — підвищує рівень кортикостероїдів як у чоловіків, так і в жінок [1, 11, 12].

Ефективним є використання ЛР та ефірних олій при лікуванні гострих респіраторних вірусних інфекцій, оскільки вони поряд з антимікробними, антивірусними, мікосептичними властивостями мають імуномодулюючий вплив на Т- та В-лімфоцити (василькова, жасминова, гвоздична, евкаліптова, шавлієва), а також протикашльову, відхаркувальну, болезаспокійливу дію (лавандова, чайного дерева, ялиці, материнки, чебрецю) [13-16]. Антиоксидантні властивості василькової, гвоздичної, розмаринової, фенхелевої ефірних олій дозволяють запобігти нагромадженню в організмі недоокиснених продуктів, вільних радикалів і сприяють їх виведенню, що може пояснити ефективне застосування зазначених олій як харчових приправ [16, 17]. Це також надзвичайно важливо й актуально при роботі за комп'ютером та в умовах хронічного радіаційного опромінення малими дозами. Завдяки антиоксидантним властивостям фітопрепаратів, зокрема ефірних олій, їх ефективно використовують при різних отруєннях (інтоксикаціях) наркотиками, нікотини, алкоголем (фенхелева, лавандова, лимонна, ялівцева), а також тваринними отрутами в разі укусів комах, змій (ганусова, лавандова, василькова, лимонна, м'ятна, тим'янова) [16, 17, 19].

Ефірні олії демонструють позитивний ефект у комплексній, відновно-реабілітаційній, превентивній терапії при порушеннях функції опорно-рухового апарату, зокрема при артритах, артрозах, люмбаго, остеохондрозі, міозиті, як болезаспокійливі, протинабрякові та такі, що покращують кровообіг. Ці властивості найбільш притаманні лікарським формам на основі фітоаромасировини (ялівцевої, ромашкової, розмаринової, каяпотової, імбирної, гвоздичної, евкаліптової, лавандової) [10, 12, 17].

На сьогодні існує достатньо інформації про позитивну дію ефірних олій при порушеннях серцево-судинної системи. Скажімо, при гіпер- та гіпотонії в медичній практиці застосовують мелісову, іланг-ілангову, майоранову, ладанну олії. При хворобах шлунково-кишкового тракту позитивний вплив мають ганусова, фенхелева, м'ятна, лавандова, а при захворюваннях нирок — ялівцева, миртова, каяпотова, соснова, санталова, евкаліптова олії [12, 17, 18].

Деякі ефірні олії та фітопрепарати на їх основі призначають вагітним, дітям, дорослим та людям похилого віку [15]. Є науково обґрунтовані рекомендації щодо використання останніх такими пацієнтами [1, 12, 26].

Терапевтична дія властива лише натуральним ефірним оліям. Численні синтетичні ароматизатори, замінники, які імітують натуральні запахи, не мають терапевтичного ефекту. На якість ефірної олії впливають спосіб виділення, зона зростання ефірооїльних рослин, час збору сировини, період вегетації та умови зберігання [19, 20].

Якісна ефірна олія зазвичай прозора, однорідна, без осаду та включень. Лише в деяких з них допускається поява осаду: у м'ятній — при охолодженні, у трояндовій — при розділенні рідкої та твердої фракцій. Після випарування краплі натуральної ефірної олії з поверхні білого паперового аркуша не повинно залишитися жирної плями, хоча можливе легке зафарбування паперу, якщо ефірна олія має колір. Якість олії визначає також відсоток насичених вуглеводнів у складі: чим цей відсоток вищий, тим сильніше така ефірна олія буде подразнювати шкіру. При фракційній перегонці, так званій дегерпенізації ефірних олій, зменшується вміст вуглеводнів, що робить ароматичний букет більш благородним, знижує подразнювальну дію, але значно підвищує собівартість олії [15].

Вкотре ми переконуємося, що таємниця впливу ароматів на людський організм полягає в тому, що всі запахи емоційно забарвлені та пробуджують емоційну пам'ять. Адже поряд з центром нюху в корі мозку розміщена лімбічна система, яка відповідає за наші емоції. Ще одна таємниця криється у властивостях ефірних олій рослин — це багатоконпонентні речовини. Хоча олії й використовують зовнішньо, вони здатні проникати у внутрішні органи через шкіру і слизову оболонку органів дихання.

У сучасній ароматерапії широко застосовуються інгаляції, лініменти і ванни з ефірними оліями, що мають антисептичні, протимікробні, ранозагоювальні,

антитоксичні, антивірусні властивості та потужний енергетичний ефект. Ароматомасаж також впливає не лише на фізичному, а й на емоційному рівні — він усуває напруження, м'язову і розумову втому, полегшує перебіг хвороб, знімає стрес. На шкірі розташовано до 10 млн нейронів, які здатні вловлювати запахи. Ці унікальні рецептори сигналізують до центрів мозку, що контролюють роботу серця, тиск крові в судинах, дихання, репродуктивні функції, пам'ять і навіть реакцію на стреси. Під час ароматомасажу можна проводити діагностику. Вже перші дотики можуть підказати, чи заблоковано м'язи, який стан шкіри, чи потрібно розслабити тіло, чи стимулювати його.

На сьогодні пряно-ароматичні ЛР застосовують у багатьох напоях, у тому числі лікувальному вині. Енотерапія — окремий вид лікування, характерний для країн-виноробів: Арменії, Грузії, Франції, Іспанії, Угорщини. Експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я визнано умовно безпечним вживання 1-6 порцій вина на тиждень (1 порція — 130-150 мл). Крім того, вино має виражені антитоксичні, радіопротекторні, антисклеротичні, бактеріостатичні властивості. Його споживання активізує вагосимпатичну систему, підсилює виділення травних соків, ендокринних секретів. Впливаючи на серцево-судинну систему, вино розширює судини, запобігає утворенню тромбів, знижує ризик розвитку стенокардії та інфаркту.

Аналізуючи значення ЛР як носіїв ефіролетких сполук при різних захворюваннях, необхідно також зауважити, що однією з причин голосових дисфункцій, а саме афонії, можуть бути стреси та тяжкі хвороби, зокрема рак будь-якої локалізації.

У наших дослідженнях вивчалася дія комплексу заходів із відновлення голосових функцій при дисфункціях гортані, що супроводжувалися захрипністю, дистонією та афонією (втратою голосу).

Для полоскання горла та внутрішнього прийому як протизапальні призначали галенові препарати з кореня алтеї лікарської та кореневищ лепехи, листя шавлії лікарської, евкаліпта кулястого та кори дуба. Для інгаляцій використовували ефірні олії евкаліпта, м'яти, хвойних, а також ефірооїльну сировину трави материнки звичайної, чебрецю звичайного, листя шавлії лікарської та квіток нагідок лікарських.

Найефективніші результати для усунення афонії, зумовлених сильними психотравмуючими ситуаціями, спричиненими інформацією про важку хворобу, продемонстрували такі натуральні ефірні олії (підібрані індивідуально для кожного пацієнта в аромакомпозиціях для ароматизації приміщень, аромамасажу



та аплікацій із 2-3 найменувань): бергамотова, геранієва, кипарисова, каяпотова, майоранова, пальмарозова, чебрецева, фенхелева, шавлієва, евкаліптова.

У людей похилого віку оптимальними композиціями були аромаформи з геранієвої, кипарисової та шавлієвої олій.

Аромакомпозиції з використанням бергамотової, фенхелевої та евкаліптової олій мали найкращий ефект у дітей різних вікових груп.

У хворих з вираженою гіпертензією було доцільним призначення ефірних олій з гіпотензивною дією: майоранової, геранієвої, кипарисової, фенхелевої, пальмарозової.

Обов'язковим елементом при використанні ефірних олій з метою відновлення голосу в разі афонії будь-якого генезу є перевірка на індивідуальну чутливість до кожного компонента аромасуміші за допомогою шкірної та нюхової проб.

Слід зазначити, що аромаформи, використані для відновлення голосу, сприяли також усуненню депресії, зокрема в композиціях із застосуванням бергамотової, пальмарозової, чебрецевої та шавлієвої ефірних олій.

Також необхідно особливо звернути увагу на позитивну дію кипарисової олії при усуненні емоційного збудження (нестримний плач і нервовий зрив, що часто спостерігаються у хворих зі злоякісними новоутвореннями).

На тлі призначення гормонотерапії в пацієнтів реєструються незворотні порушення функцій голосу, які вдавалося нормалізувати за допомогою ефірних олій.

Відновлення голосу та нормалізація голосової функції є досить тривалою та клопіткою роботою, але вона того варта, бо часто супроводжується значним покращенням емоційного фону хворих.

Обнадійливі результати спонукають нас до продовження досліджень щодо відновлення голосових функцій при ускладненнях різної етіології за допомогою фіто- й аромапрепаратів.

Таким чином, важливе місце в покращенні якості життя та полегшенні симптомів важкохворих займають фітозасоби.

Надзвичайно поширеними на сьогодні є депресивні розлади, а фітопрепарати дозволяють забезпечити м'який, проте достатньо виражений антидепресивний ефект, при цьому позбавити небажаних побічних реакцій, що притаманні синтетичним антидепресантам.

Попередні численні клінічні дослідження свідчать про значний вплив натуральних ефірних олій та гідролатів із рослинної сировини на емоційний стан людини. В ароматерапії з цією метою часто використовують ефірні олії ромашки лікарської, деревію звичайного, гісопу лікарського, монарди трубчастої, лаванди вузьколистий, розмарину лікарського, кропу городнього, звіробію звичайного та інших. Деякі ефірні олії досить ефективні як антидепресанти. В Україні розроблена технологія отримання ефірної олії з квітучої надземної частини гісопу та деревію звичайного і проведено хроматографічний аналіз цих фітозасобів.

Ефірну олію деревію отримують методом парової дистиляції із сухої сировини, яка має солодкуватий, гіркувато-свіжий аромат із відтінком камфори. До її складу входить понад 50% азулену. Використовують як самостійно, так і в поєднанні з іншими оліями при безсонні на тлі гіпертензії та атеросклерозу. Ефірну олію деревію доцільно застосовувати в аромасумішах, мазах, кремах, лосьйонах при проблемній шкірі, судомах, запорі, геморої, циститі, мікозах, випадінні волосся, лупі.

Ефірна олія кропу городнього (отримана методом парової дистиляції з насіння) є ефективним засобом для покращення функції нервової системи та легким снодійним при безсонні, а також знімає свербіння шкіри при алергії, нормалізує травлення, усуває метеоризм. У наших дослідженнях доведено доцільність призначення аромаформ кропу городнього в комбінації з ромашкою лікарською дітям та людям похилого віку.

Ефірні олії гісопу лікарського та меліси лікарської (отримані методом парової дистиляції із сухої квітучої надземної частини рослин) сприяли зняттю емоційної напруженості та лабільності. Терапевтичний ефект значно підвищувався в разі застосування суміші цих олій: нормалізувалася робота серцево-судинної системи та полегшувалося дихання при астматичному бронхіті. За допомогою ефірної олії гісопу в нерозбавленому вигляді можна видаляти бородавки, папіломи та мозолі. Слід зауважити, що вона показана при гіпотензії, сприяє нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

Ефірна олія звіробію (отримана методом парової дистиляції із сухої квітучої надземної частини рослини) усуває нервову напругу, безсоння, роздратування, а також біль і набряки при травмах. Цю олію використовували у формі мазі як протизапальний засіб при дерматитах, екземі, герпесі та оперізуючому лишаї, що підтверджує широкий спектр антибактеріальної та антивірусної дії.

Слід звернути увагу, що в Україні вперше розроблена технологія та розпочато виробництво таких фітозасобів, як гідролати. Гідролат із ЛР — це суспензія, яка має рН від 3,5 до 6. У ній є невелика кількість ефірних олій, органічних кислот, пігменти рослин, флавоноїди, вітаміни, мінерали тощо. Гідролати відрізняються від ароматної чи квіткової води тим, що мають інший молекулярний склад та їх можна застосовувати внутрішньо.

Технологія отримання гідролатів розрахована таким чином, що при паровій дистиляції молекули води екстрагують із рослин тільки легкі молекули, а більш тяжкі (гіркоти, віск та інше) залишаються в сировині. Ці легкі молекули корисних речовин залишаються незмінними, зберігаючи свої природні властивості. Завдяки останнім гідролати нормалізують обмінні процеси в організмі, виводять токсини, укріплюють імунітет.

Гідролати є ефективними протизапальними, протигрибковими та противірусними натуральними фітозасобами, які не подразнюють клітини органів та тканин. Вони є також ефективними в лікуванні дітей.

Гідролат деревію звичайного покращує кровообіг, ущільнює стінку судини, усуває набряки та біль судин при варикозному розширенні вен, геморої, ендометріозі та болючих менструаціях, усуває кровотечі; також сприяє покращенню травлення, стимулює роботу печінки, є легким жовчогінним засобом, виводить зайву рідину з організму.

Гідролат меліси — сильний антиоксидант, противірусний та протибактеріальний фітозасіб. Йому притаманні заспокійливі, імуностимулюючі, відновлювальні та протизапальні властивості. Використовується як ефективний засіб при герпесі, для профілактики грипу та сезонних алергій. Призначають також при ішемічній хворобі серця, вегето-судинній дистонії, аритмії, ревматизмі.

Гідролат меліси заспокоює, знижує артеріальний тиск, усуває депресію, трипогу, безсоння, дитячу істерику, мігрені

та головний біль; ефективний для гіперактивних дітей.

Гідролат кропу — це фітозасіб, що демонструє позитивну дію при хронічних бронхітах, пневмонії. Він розріджує та видаляє мокроту з бронхів і легень, укріплює судини; виводить з організму токсини, усуває біль при подагрі, спастичні болі; ефективний при кандидозах, інших грибкових захворюваннях; також покращує травлення, усуває коліки, болі в животі, запори.

Зазначений засіб рекомендовано при порушеннях сечостатевої системи в чоловіків (простати, аденоми простати), при захворюваннях яєчників, порушенні менструального циклу в жінок; у матерів, що годують немовлят, покращує лактацію.

Гідролат гісопу є тонізуючим фітозасобом, який нормалізує роботу всіх відділів імунної системи; тонізує серцеву діяльність та судини; знижує підвищене згортання крові. Він дієвий при захворюваннях дихальної системи, синуситах, тонзиліті, гаймориті; усуває запалення ясен, рекомендований при стоматитах, пародонтозі; сприяє швидкому загоєнню ран, гематом, забиття, пом'якшує рубці, усуває папіломи та метеозалежність, доцільний при лікуванні аутоімунних дерматитів, мокнучій екземі.

Деякі ЛР, до яких належать овочі, фрукти та пряно-ароматичні рослини, з метою оздоровлення та лікування можуть бути призначені для сокотерапії. Цей метод оздоровлення понад 30 років широко застосовується в багатьох країнах світу.

Важко знайти людину, яка б відмовилася випити склянку свіжого фруктового чи ягідного соку, адже це дійсно смачно та корисно для здоров'я. Саме тому в натуропатичній медицині з'явився окремий напрям — лікування хвороб за допомогою соків (з фруктів, ягід, овочів і навіть трав). Його було започатковано в середині минулого століття, коли натуропатичні методи вже мали наукове пояснення. Наукові дослідження підтвердили, що соки не лише оздоровлюють, а й лікують. Згодом було розроблено спеціальну систему: для лікування кожної хвороби визначили види т. зв. лікувальних соків чи сумішей на їх основі і точні пропорції.

Зупинимося на окремих властивостях:

- сік рослин та плодів — це біологічно активна рідина, тобто вода, яку вбирають рослини, що перетворюється на живу органічну речовину, котра містить дуже багато ензимів;

- соки легше і краще засвоюються, тому всі корисні елементи, що містяться в рослині, потрапляють до організму в концентрованому і практично готовому до включення в метаболізм вигляді;

- соки насичують наш організм найбільшою кількістю основних вітамінів, мікро- та макроелементів, полісахаридів, цукрів, органічних кислот, деяких ефірних кислот, не перевантажуючи при цьому органи травлення;

- соки — надзвичайно важливий компонент дієтичного харчування для людей, які погано переносять рослинну клітковину. Приміром, не бажано подразнювати слизову оболонку травного тракту при колітах, ентероколітах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, а в лікуванні цих недуг без вітамінів не обійтися;

- соки як «жива вода», потрапляючи в клітини нашого організму, очищують їх від токсинів, шлаків та іншого баласту, що шкодить здоров'ю;

- соки можна змішувати, щоб доповнювати т. зв. вітамінний коктейль, унаслідок

чого вони набувають ще більшої лікувальної дії.

Щоб вживання соків було не просто задоволенням, а справжнім лікуванням, необхідно дотримуватися кількох важливих правил, які мають наукове підґрунтя.

1. Соки повинні бути тільки сирими, а не консервованими. Найкраще пити свіжовичавлені соки, доки вони не втратили цінних речовин.

2. Зазвичай влаштовують або сокові розвантажувальні дні (особливо з метою схуднення, якщо немає протипоказань), або ж періодично вживають різні соки для профілактики хвороб та зміцнення здоров'я. Лікування ж передбачає щоденне вживання конкретних доз певних соків чи їх міксів упродовж певного курсу.

3. Не починайте з міксів, адже ви не знаєте реакції свого організму на той чи інший сік. Щоб бути впевненим, почніть вживати один сік, через деякий час зможете додати інший.

4. Компонуючи соки, не орієнтуйтеся на власні смаки (адже є несумісні соки), краще скористайтеся рекомендаціями фахівця.

5. З лікувальною метою деякі соки можна пити склянками, деякі — лише ложками. У середньому при сокотерапії рекомендують випивати за добу (у кілька прийомів) від 200-300 до 600 мл соку (перед цим неодмінно порадитися з лікарем). Дозволена норма залежить від індивідуальних особливостей вуглеводного обміну людини, від рівня вмісту глюкози в крові, віку, калоражу соків тощо.

6. Деякі соки — смачні, деякі (особливо овочів і трав) — не дуже, але ліки не завжди приємні на смак. Утім не варто додавати в лікувальні соки цукор та сіль — це може звести нанівець усю користь сокотерапії. Можна «підсолодити» сік медом або розбавити його кип'яченою водою, щоб пом'якшити смак.

Як кожний метод сокотерапії має показання та застереження.

- Слід уникати передозування. Є норми споживання соку (для кожної хвороби та кожного виду соку вони свої, тож потрібно чітко дотримуватися порад дієтолога чи фахівців з натуропатичної медицини).

- Потрібно враховувати супутні хвороби людини в кожному конкретному випадку. Приміром, абрикосовий, сливовий, морквяний, буяковий соки мають послаблюючу дію, а грушевий, айвовий, чорничний, виноградний — в'язучу. Сік кавуна, моркви, груші, винограду сприяє виведенню токсинів; жовчогінну дію мають сік моркви, абрикосів, капусти. Сік білокачанної капусти взагалі унікальний — він містить рідкісний вітамін U, який лікує виразкову хворобу.

- Деякі дієтологи вважають, що фреші потрібно пити чітко по годинах, не змішуючи їх з іншими продуктами.

- Найкориснішими є соки рослин, що ростуть на рідній землі, тобто нам потрібно підживлюватися тими вітамінами і мікроелементами, які потрібні для проживання в певній географічній зоні.

- Окремі вчені висловлюють думку, що зростання онкологічної захворюваності серед населення пов'язане з недостатнім вживанням «живої» їжі, зокрема рослинної. Тому в багатьох розвинених країнах з'явилося правило — не сидати за стіл без фрешів. До їди традиційно вживають овочеві, а після — фруктові чи ягідні соки.

Усі надані рекомендації стосуються натуральних соків із плодів рослин, вирощених у природних умовах.